

Paso 1

Conozca más acerca de las medicinas para controlar el asma

Algunas medicinas se toman a diario, mientras que otras se toman sólo cuando el asma empeora. Pregúntele a su doctor, o al personal de la clínica, cuáles son las medicinas que le servirán a usted. Pregunte cómo y cuándo tomarlas.

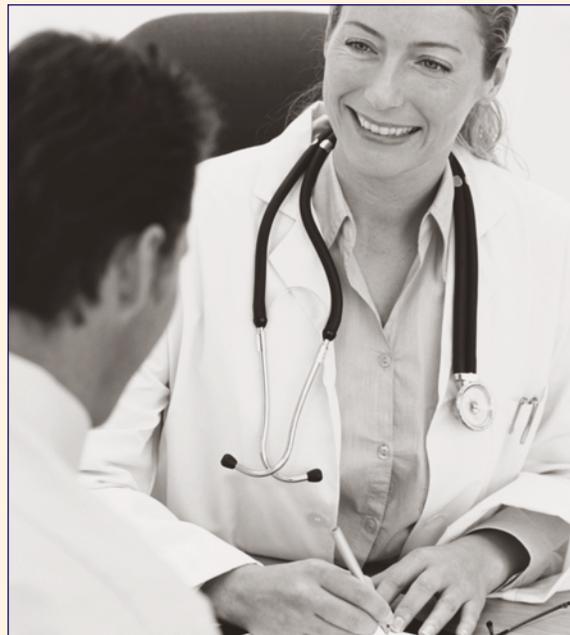
Si el doctor le da un inhalador, asegúrese de saber usarlo bien. Si tiene problemas para usar el inhalador, pídale al doctor o farmacéutico que le dé un tubo espaciador.

Paso 2

Junto con su doctor, prepare un plan de acción contra el asma

El Plan de Acción Contra el Asma le dice lo que el doctor quiere que usted haga para tratar su asma.

- Pídale al doctor que llene un Plan de Acción contra el Asma con usted.
- Sepa cuándo tomar sus medicinas, o cuándo dárselas a su hijo. Sepa qué hacer si los síntomas del asma empeoran.
- Revise frecuentemente el plan con su doctor.



Paso 3

Vacúnese contra la gripe

La gripe puede ser muy peligrosa para las personas con asma. Pregúntele a su doctor acerca de una vacuna contra la gripe cada otoño. Estas vacunas son un beneficio cubierto del programa de salud de Illinois.

Paso 4

Si fuma, ¡deje de hacerlo!

Fumar, o estar cerca de personas que fuman, empeora el asma. No permita que nadie fume en su casa. Asegúrese que nadie fume cerca de usted o su niño. Si fuma, pídale a su doctor que le ayude a dejar el hábito.

Usted puede llamar a la **Línea para Dejar de Fumar de Illinois al 1-866-784-8937.**



Paso 5

Evite los desencadenantes del asma

Un desencadenante es algo que hace que empeore el asma o la respiración. Mucha gente con asma también tiene alergias a cosas como los ácaros del polvo, los animales, los conservantes de las comidas, el polen, el moho o los excrementos de las cucarachas. Estas cosas pueden desencadenar ataques de asma. Aquí hay algunas formas de evitarlas.

- **Aspire frecuentemente** y use una máscara para evitar el polvo. No aspire cuando haya niños con asma cerca.
- **Lave las ropas**, las sábanas y las mantas todas las semanas en agua caliente. Lave también las fundas todas las semanas.
- **Lávese el cabello**, o el del niño con asma, antes de ir a la cama.
- **Controle las cucarachas.** Mantenga toda la comida alejada de las recámaras. La comida y la basura deben estar en contenedores bien cerrados.

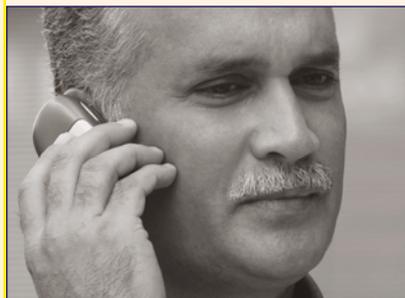


- Si tiene una mascota que debe estar adentro, asegúrese que nunca vaya a las recámaras. **Baño su mascota todas las semanas** y lávese las manos después de tocar a la mascota.
- Cuando anuncien que hay mucho polvo y moho, mantenga las ventanas cerradas. Permanezca adentro al mediodía.
- Evite las comidas, incluso la cerveza y frutas secas, que tengan **sulfitos**.

Llame al **1-800-973-6792** para hablar con una enfermera de **Your Healthcare Plus** si tiene alguna pregunta o inquietud de salud. Quienes usan TTY pueden comunicarse con la enfermera llamando al **1-888-317-2697** o a su Servicio Local de Retransmisión de Llamadas.

©2006 McKesson Health Solutions LLC. Todos los derechos reservados.
Your Healthcare Plus™ es marca registrada del Estado de Illinois.
Impreso con autorización del Estado de Illinois.

ILAMBR_EN0606_67582 18000

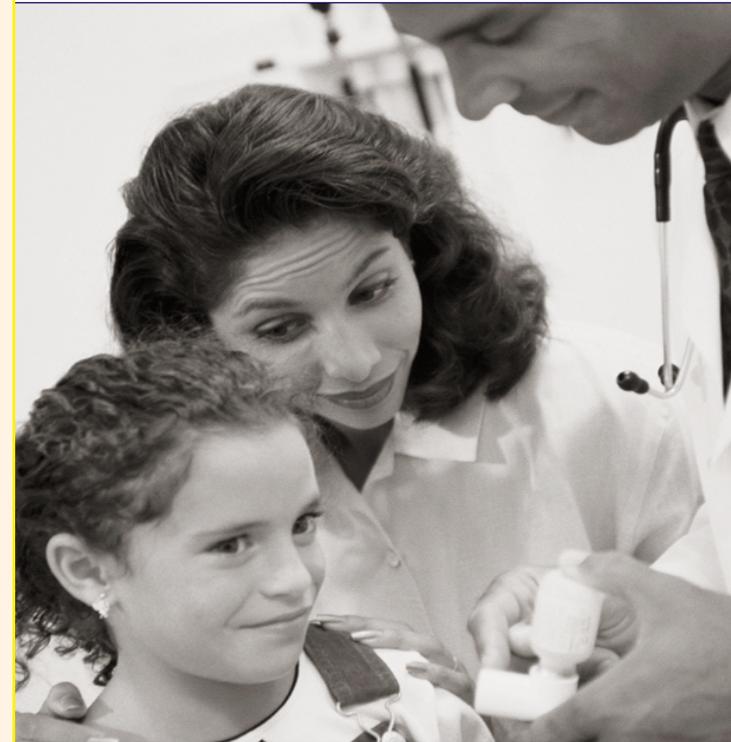


Estado de Illinois
Rod R. Blagojevich, Gobernador

Departamento de Salud y
Servicios Familiares
Barry S. Maram, Director



5 Pasos Simples para Controlar el Asma



Your **Healthcare Plus**™

La Mejor Ayuda para Mejorar su Salud

Un beneficio gratuito del

iHFS ILLINOIS DEPARTMENT OF
Healthcare and
Family Services

